

## Metta Bhavana

*Metta Bhavana* means Loving Kindness or Unconditional Friendliness.

*Metta Bhavana* puede significar Bondad Amorosa o Benevolencia

*Metta* is one of the Four *Brahma Viharas* or Four Immeasurables.

Una de Las Cuatro Moradas Sublimes o Cuatro Actitudes Inconmensurables.

### Common order:

I, benefactor or close friend, neutral person, a “difficult” person, a person more difficult, all beings.

### El orden Típico:

Yo, persona cercana (benefactora por ejemplo), una persona neutral, una persona poco difícil, una persona difícil, todo seres en el universo.

### Phrases

May I be safe  
May I be happy  
May I live with ease.  
May I live in peace.  
May I be free from suffering.

May she be safe.  
May she be happy.  
May she live with ease.  
May she live in peace.  
May she be free from suffering.

May all beings be safe  
May all beings be happy  
May all beings live with ease  
May all beings live in peace.  
May all beings be free from suffering.

### Frases

Que yo tenga seguridad  
Que yo sea feliz  
Que yo viva con facilidad  
Que yo viva con tranquilidad  
Que yo esté libre del sufrimiento

Que ella tenga seguridad  
Que ella sea feliz  
Que ella viva con facilidad  
Que ella viva con tranquilidad  
Que ella esté libre del sufrimiento

Que todo los seres tengan seguridad.  
Que todo los seres sean felices  
Que todo los seres vivan con facilidad  
Que todo los seres viva con tranquilidad.  
Que todo los seres estén libres del sufrimiento